

Alice Facchini
Matteo Innocenti

ECOEMOZIONI

Piccola guida
di sopravvivenza
al pianeta
che cambia



illustrazioni di
Iris Biasio

Erickson

Che cos'è un'emozione climatica?

Perché sentiamo un nodo allo stomaco quando in televisione scorrono le immagini di alluvioni, paesaggi devastati dagli incendi, oceani pieni di plastica? E come possiamo controllare quell'ansia che ci assale al pensiero che per salvare il pianeta ormai «non c'è più tempo» e «dipende tutto da noi»?



Parlare di ecoemozioni — «emozioni climatiche» — non significa essere deboli, tutt'altro. È un segno di attenzione, sensibilità, connessione con il mondo.

È infatti possibile vincere la paralisi indotta dalle emozioni negative e, senza farsi prendere dal panico, contribuire con azioni concrete alla salvaguardia dell'ambiente. Questo volume, che propone anche esercizi e spunti di autoriflessione, è uno strumento pratico e veloce per conoscere le emozioni ambientali positive, emozioni indispensabili per reagire e combattere con ancora più energia contro il cambiamento climatico.



€ 15,00



www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

INDICE

INTRODUZIONE9

PASSO 1

**LE EMOZIONI CLIMATICHE ESISTONO.
E HANNO UN NOME** 11

PASSO 2

DALL'ECOANSIA ALL'ECOSERENITÀ 29

PASSO 3

**DOMANDE DIFFICILI IN CERCA
DI UNA RISPOSTA** 47

PASSO 4

**ESERCIZI PRATICI
PER SENTIRCI MEGLIO** 75

CONCLUSIONE..... 93

**«GLI ADULTI NON CI
ASCOLTANO E NON
POSSIAMO NEANCHE
VOTARE PER FAR
SENTIRE LA NOSTRA
VOCE. POI PERÒ CI
DICONO CHE SIAMO NOI
A DOVER SALVARE LA
TERRA. QUESTO MI FA
SENTIRE IMPOTENTE»**

Per salvare il pianeta non basta solo l'impegno delle nuove generazioni, così come non basterebbe quello dei soli adulti: si tratta di una sfida grandissima, che va affrontata tutti insieme. Tutti, i piccoli ma soprattutto i grandi, devono imparare a prendersi le loro responsabilità. I giovani, anche se non possono ancora votare, hanno comunque un potere enorme: sono fiammelle che possono accendere una scintilla, e poi un grande fuoco. La loro voce rimbomba nelle stanze della politica, le loro idee alimentano il dibattito e cambiano la società.

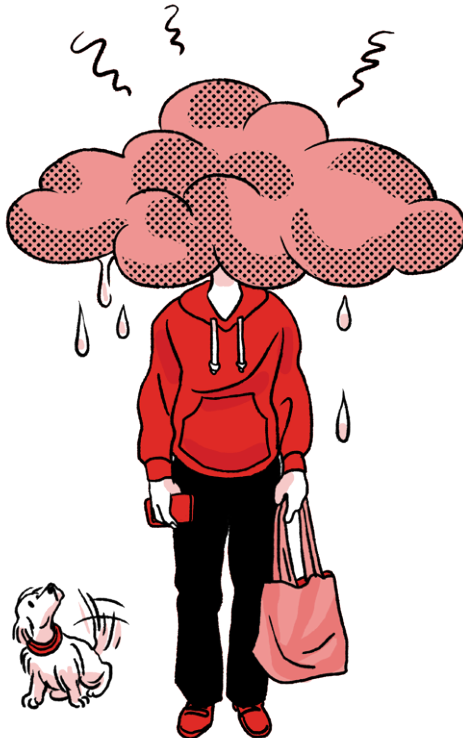
Ci sono tanti modi per fare la differenza, anche senza votare: partecipare a manifestazioni, organizzare incontri, scrivere lettere a chi prende le decisioni... Ogni volta che parliamo o agiamo per il pianeta, stiamo già facendo la nostra parte.



**«È DA QUANDO SONO
PICCOLO CHE VEDO AL
TELEGIORNALE VIDEO DI
CATASTROFI NATURALI:
ULTIMAMENTE
SUCCEDONO ANCHE
NEL MIO PAESE, NON
LONTANO DA DOVE VIVO.
A VOLTE HO TANTA
PAURA CHE SUCCEDA
QUALCOSA DI BRUTTO
A ME E ALLA MIA
FAMIGLIA»**

La paura è un'emozione molto importante, nasce per aiutarci a riconoscere i possibili pericoli e, in fin dei conti, per millenni ci ha permesso di sopravvivere. Anche in questo caso, la paura che proviamo è perfettamente sensata e ragionevole: il cambiamento climatico esiste, è qui ed ora, e sta trasformando l'ambiente che ci circonda in modo molto veloce. È quindi giusto abbracciare questa emozione, comprenderla, accettarla.

La paura va bene, l'importante è non arrivare a farci paralizzare dal terrore: possiamo condividere i nostri pensieri con le persone che ci vogliono bene, o sfruttare questa emozione per attivarci con ancora più energia per salvare il pianeta.





ESERCIZIO 5

NUOVE ABITUDINI CONTRO LA CRISI CLIMATICA

Lo abbiamo detto: la crisi climatica non è un problema che si può risolvere in un giorno. Per salvare il pianeta serve impegno, energia, e soprattutto tanta costanza. E allora attiviamoci, con le modalità che più ci appartengono. Non siamo tutti uguali! Ogni persona ha le proprie risorse da mettere in campo, con tempi e modi diversi. Cosa possiamo fare noi, nel concreto, per dare il nostro contributo?

